

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: التريص الميداني المستوى: السنة الثالثة ليسانس الموسم الجامعي: 2025/2024

محاضرة (04): دفتر "كراس" المدرب الهاوي "المبتدي - قليل الخبرة"

حقيبة المدرب الرياضي: نموذج عن نشاط كرة القدم

تمهيد:

كل مرب ليوضح ويعدل ويقسم مشروعه عليه أن يمتلك دفتر تدريبي خاص يحتوي على العناصر اللازمة لتدخلاته في الفريق أو النادي، وسيكون بذلك وسيلة للتفكير في ممارساته وتغيير محتوى الدفتر وتحضير تدخلاته.

ويحتاج الدفتر إلى عدة أجزاء: (أجزاء الدفتر التدريبي).

1. الإدارية:

1-1- مخطط تنظيم النادي:

وذلك لاستهداف مهام كل متدخل وكذا امتلاك نظرة عامة عن النادي، وهذا مهم خاصة إذا كان الفرد جديداً في النادي.

1-2- قوائم اللاعبين وأفراد النادي:

وذلك للوصول بسهولة وبسرعة لأي فرد بغرض إيجاد حلول للمشاكل المستعجلة.

1-3- الدعوات، التقارير و وثائق أخرى إدارية:

لتكون قريبة من اليد عند الحاجة.

2. الرياضية:

وهذا الجزء سيكون مكتظاً:

2-1- قائمة حضور اللاعبين للتدريب:

مؤشر جيد لقياس مدى تحفيز اللاعبين وكذا مبرر لبعض اللاعبين غير المنضبطين.

2-2- الرزنامة الرسمية للمباريات:

لامتلاك نظرة عامة عن الموسم مع التوقيت وتتابع المباريات سواءً في الخارج أو داخل الديار.

2-3- رزنامة العودة:

التي توضح ويحدد فيها تواريخ التدريبات، المباريات الودية أو الدورية (تمنح لكل لاعب وتعلن داخل النادي).

2-4- البرمجة:

لدراسة وقراءة تطور الفريق خلال الموسم على المستوى التقني التكتيكي، وكذا البدني والنفسي - الذهني. هذه البرمجة تختلف بالنسبة للعمر و مستوى المنافسة...يمكن أن تتطور البرمجة باختلاف مستلزمات اللقاءات.

كل شهر وكل أسبوع يحدد الموضوع الرئيسي للتدريب المقترح وتبقى البرمجة وسيلة للمدرب ليستدل على الوقت.

2-5- حصص التدريب في الأسبوع:

لأخذ نظرة سريعة عن العمل المنجز، نتائج الحصص وكذا التطورات والتحسينات الواجب إدخالها على التمارين.

2-6- تحضير المباراة:

على ورقة نضع خطاب قبل المباراة، المباريات السابقة، نظام اللعب، الخصم، التحفيز...إلخ.

2-7- ورقة المباراة:

على ورقة نضع مكونات الفريق وكذا الخصم، الأهداف، البطاقات الحمراء والصفراء، الحكم...الهدف منها هو التحضير لمباراة العودة ودراسة مواضيع الضعف والقوة للخصم، وكذا وضع علامات للاعبين الجيدين من أجل إمكانية توظيفهم.

2-8- حيلة أو طريقة:

امتلاك دفتر صغير وكذا قلم الجيب خلال المباراة لتسجيل التطورات البارزة في المقابلة وهذا للتدخل في الشوط الثاني وكذا تسجيل المشاكل للعمل عليها في التدريبات القادمة.

2-9- قصاصات الجرائد:

التي تسجل غالباً لحظات القوة في المباراة ولتذكر مباراة الذهاب، تعطينا كذلك معلومات على المهارات الحالية للخصوم.

2-10- ملاحظات المقابلات:

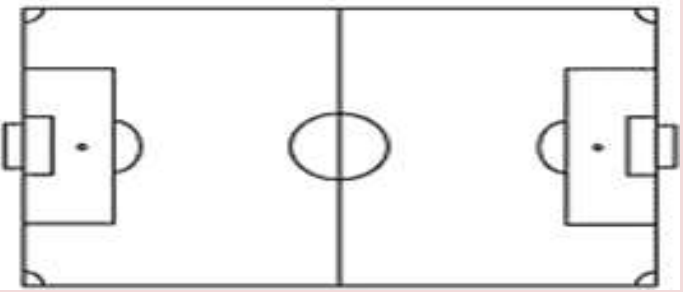
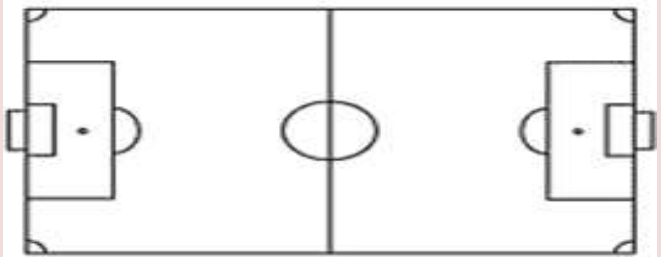
إذا سمح النادي الخصم وهذا لأخذ بعض الملاحظات والعمل عليها خلال التحضير البدني.

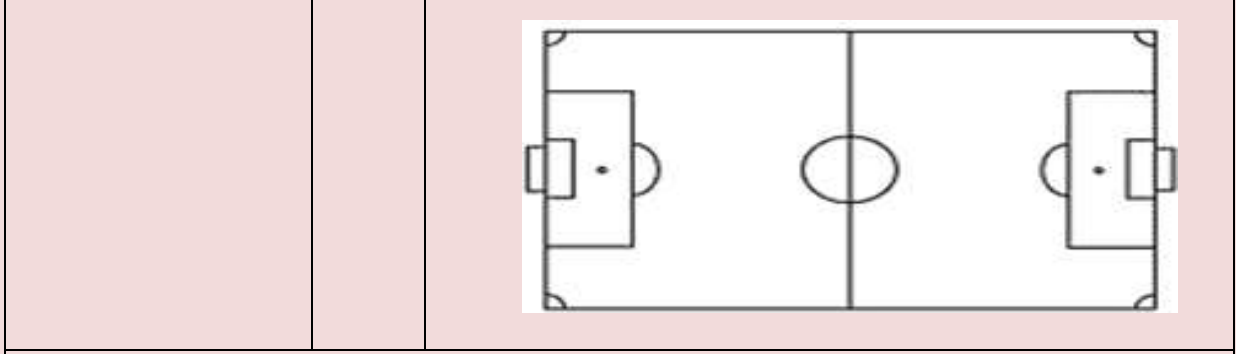
توضع هذه الأوراق بالترتيب من حصص التدريب إلى قصاصات الجرائد اين ستمكن من ملاحظة تطور الفريق أسبوع بأسبوع وإيجاد أجوبة لل صعوبات المطروحة واقتراح حصص للعمل على التكتيك المضاد.

3. الملاحق:

هذا الجزء الأخير يجمع مختلف الوثائق التي يمكنها إضافة عناصر فعالة ل حصص التدريب، ملاحظات الحصص، وثائق التكوين، جرائد، مجالات.

الحصّة:

الحصّة:		التاريخ:	الموضوع: "Thème"	عدد اللاعبين:
الوقت	التسخين:			
	حركات مرونة: "Etirement"			
الأدوات	الوقت	تقني: تكتيكي: بدني:		
				
الأدوات	الوقت	تقني: تكتيكي: بدني:		



التقرير:

.....

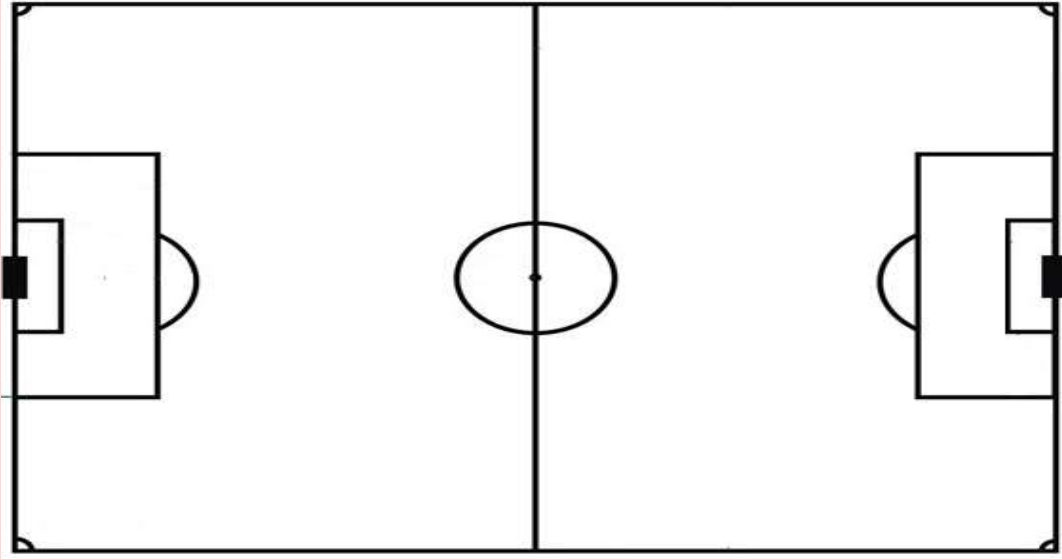
.....

ورقة المباراة:

المباراة:	التاريخ:	بطولة:	كأس:	ودي:	الحكم:
-----------	----------	--------	------	------	--------

المباراة:		الفريق:	
تدوين ملاحظات	الاسم واللقب	تدوين ملاحظات	الاسم واللقب
	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5		5
	6		6
	7		7
	8		8
	9		9
	10		10
	11		11
	12		12
	13		13
	14		14
	15		15
	16		16

هدف:	هدف:
بطاقة صفراء:	بطاقة صفراء:
بطاقة حمراء:	بطاقة حمراء:



التعليق:

.....

.....

النتيجة النهائية:

البرمجة:

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية		
						1ح	تقني
						2ح	
						3ح	
						4ح	
						1ح	تكتيكي
						2ح	
						3ح	
						4ح	
						1ح	بدني
						2ح	
						3ح	
						4ح	
ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية		
ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية	جانفي	
							تقني
						1ح	
						2ح	
						3ح	
						4ح	تكتيكي
						1ح	
						2ح	
						3ح	
						4ح	بدني
						1ح	
						2ح	
						3ح	
						4ح	

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- كراس "المدرّب الهأوي" المبتدي - قليل الخبرة. (2020). متوفر على الموقع التالي:

C:\Users\win\Downloads\Documents\2020-الميداني-التربص-مقياس-الميداني-2020.pdf

- Arnaud Schwartz: *Le classeur de l'entraîneur amateur*, disponible sur le site suivant,
<http://www.footballcoach.fr/>